

あなたを想う、プロになる

# リエエ

おたより

2024

9月

SEPTEMBER

豆知識  
運動不足を防ごう

PhotoTime  
大阪市住吉区 C.H様

ご利用者とともに

# お二人の幸せを 見守るために

リエエ訪問看護ステーション住之江 看護師 徳山

## 事業所一覧

### 【訪問看護】

リエエ訪問看護ステーション四ツ橋  
リエエ訪問看護ステーション四ツ橋サテライト平野  
リエエ訪問看護ステーション港  
リエエ訪問看護ステーション住之江  
リエエ訪問看護ステーション住之江サテライト南港  
リエエ訪問看護ステーション鶴見  
リエエ訪問看護ステーション西淀川  
リエエ訪問看護ステーション東淀川  
リエエ訪問看護ステーション岸和田  
リエエ訪問看護ステーション泉佐野  
リエエ訪問看護ステーション枚方  
リエエ訪問看護ステーション枚方サテライト大東

リエエ訪問看護ステーション二条  
リエエ訪問看護ステーション草津

### 【デイサービス】

PDリハビリ特化型リエエデイサービス岸和田  
PDリハビリ特化型リエエデイサービス泉佐野  
生活機能ステップアップ型リエエデイサービス藍住

### 【児童発達支援・放課後等デイサービス】

リエエプラッツ本町  
リエエプラッツ阿波座  
リエエプラッツ枚方  
リエエプラッツくずは  
リエエプラッツ草津

### 【栄養ケア・ステーション】

リエエ認定栄養ケア・ステーション岸和田

### 【相談支援】

リエエ相談支援本町

### 【訪問介護】

リエエ訪問介護ステーション藍住

### 【サービス付き高齢者向け住宅】

リエエハイム藍住

### 【小児向け自費教育】

リエエシュレ江坂  
リエエシュレ世田谷  
リエエシュレ星ヶ丘



# お二人の幸せを見守るために

リニエ訪問看護ステーション住之江 看護師 徳山  
とくやま



時間を見つけては編み物をなさっている  
O様。細やかな作業もお手のものです。

## 心地良い生活のお手伝い

97歳のO様は4年前に大動脈解離や腹部手術後のヘルニアを発症されましたが、ご年齢のこともあり積極的な治療は望まれず、安楽な在宅生活を送ることを希望されました。普段の生活には、訪問診療とケアマネジャー、私たち看護師や理学療法士が関わり、看護面では体調管理とシャワー浴のお手伝いをさせていただいています。実際の環境にあわせて安全な方法や福祉用具の活用を考え、体に痛みがある際には、リハビリと看護間で

共有して双方の視点からアドバイスや援助を行い、苦痛の緩和に努めています。

入浴が大好きなO様は私たちの訪問を心待ちにしてくださいっています。シャワーが済むと「気持ちよかった」と何度も言ってくくださるので、お手伝いできていることに喜びを感じます。笑顔がとても素敵で、いつも楽しいお話をしてくくださるO様の訪問は、私たちスタッフにとって、とても有意義で楽しい時間です。

## 互いを尊重しながら 二人三脚の毎日

ご息子が逝去し、現在はお嫁様(以下、T様)と二人三脚で生活されているO様。T様はO様のことをとても慕われていて、体調不良がありながらも献身的にお手伝いをされています。毎日車椅子を押しながら、お二人で散歩に行き、楽しい日々を送ら

れています。

お互いの時間も大切にされているそうです。T様は長年の日課で喫茶店へモーニングに行かれ、毎朝O様が「いつてらっしゃい、気をつけてね」と快く送り出してくれと話されていました。その時間が気分転換や息抜きにもなっているようです。O様は趣味で長年編み物を続けられています。昔は帽子や洋服をたくさん編み、みんなにプレゼントされていたのだとか。今も冬に向けてマフラーを編んでいらっしゃいます。

## 「二人でいることが幸せ」 そう感じるご縁

「私たちの関係は巡り合わせなんです」とおっしゃっていたT様の言葉が強く印象に残っています。O様が大病を患ったときにも、病院でいるだけの生活になるより、家で一緒に暮らしたいの思いが強かったそうです。O様自



いつもたくさんの感謝を伝えてくれるO様に、T様の心も満たされていると教えていただきました。

身も、T様と過ごす時間を嬉しく思われていて、お互いを思い合う必要不可欠な家族だと感じました。「Oちゃん」と下の名前と呼ぶO様と、優しい眼差しで見つめるT様を見てみると、とても素敵な関係で、心が和みます。今後もお二人に寄り添い、多職種と連携を取りながらO様が楽しい毎日を送れるようお手伝いさせていただきます。(看護師 徳山)

# 運動不足を防ごう



理学療法士 松川  
まつかわ

まだまだ暑い日が続きますが、外出を控えて運動不足になっていませんか？今回はお家で出来る、「筋力や体力の低下を防ぐための簡単な運動」を紹介します。厚生労働省が推奨している1日の活動量に**メッツ**があります。メッツとは、運動した時のしんどさのような身体活動の強度を表す指標です。1時間座った状態は1メッツ、1時間の歩行は3メッツに相当します。**1日の運動量の目安は3メッツ、1週間では23メッツ**です。ちなみに、歩数だと1日8000歩とされています。

## 椅子からの立ち座り

1時間歩くことは大変…という方には立ち座りがおすすめです！

空いた時間に**1分間の立ち座り**を行うことで、歩いた時と同じ運動効果が得られます。



背筋を伸ばしましょう！

立ち座りをくりかえす



食事の前やトイレのついでなど、小分けにして、無理なく試してみてくださいね！



安定した座面の椅子に、もたれず少し浅く座ります。足は少し開き、つま先は外側に向けます。

猫背にならないように意識しながら立ち上がりましょう。難しい場合、椅子を高くすると立ち上がりやすくなります。



PhotoTime  
フォトタイム



……◆ 大阪市住吉区 C.H様 (91歳)

塗り絵を始める前にご自身でテーマを決め、髪の毛の流れや色の濃淡、余白の使い方などにこだわりながら作品を仕上げているらしいです。同じ題材でもまったく違う作品にするなど、日々工夫して取り組まれています。完成した作品についてお話しされる時はいつも生き生きとされています。

看護師 原  
はら

## PDリハビリ特化型デイサービスって？

パーキンソン病関連疾患に特に焦点をあて、症状の予防や緩和に効果的なプログラムを提供しています。（もちろん、パーキンソン病以外の方もご利用いただけます）

### 楽しく参加できる様々な運動プログラム

#### PD リハビリ特化型リニエデイサービス岸和田

大学研究者と共同開発し、パーキンソン病の症状に対応した運動プログラム「パーキンソングダンス」を中心に、卓球、ダーツ、コグトレ、ボッチャ、マシン運動など楽しく効果のある運動を計画し、取り組んでいただ

います。立った状態でのバランス練習や体重移動、腕や肩を動かす動作など、他の方と一緒に和気あいあいと取り組める運動プログラムを通して、自発的に身につけていただけることが重要なポイントです。



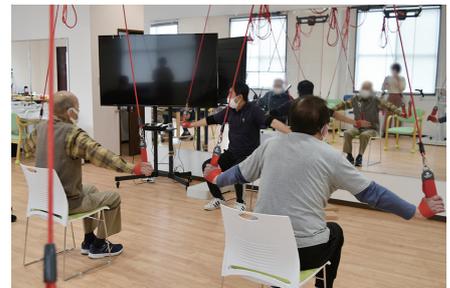
PD リハビリ特化型リニエデイサービス岸和田  
住所：〒596-0044 岸和田市西之内町 9-67  
TEL：072-423-0570 FAX：072-423-0580

### レッドコードで、無理なく「関節可動域を拡げる」

#### PD リハビリ特化型リニエデイサービス泉佐野

天井からぶら下がったロープを使って身体を動かすレッドコードは、体幹の筋肉を使って「姿勢の改善」を目指し、ゆっくり大きな動きを行うことで「動作能力の改善」が期待できます。ロープに自分の動作を

誘導してもらえるため、バランスを取りやすく、広く動ける環境を作ることができます。リニエデイサービス泉佐野では、午後のプログラムに組み込んでいます。



PD リハビリ特化型リニエデイサービス泉佐野  
住所：〒598-0021 泉佐野市日根野 5954-2 1F  
TEL：072-468-6560 FAX：072-468-6597

## 生活機能ステップアップ型デイサービスって？

生活の中で難しくなってきたことを取り戻し、維持していくことに重点を置いたリハビリを行います。

### “できること”を取り戻すリハビリテーション

#### 生活機能ステップアップ型リニエデイサービス藍住

たとえば、座ることが難しくなり食事が摂りにくい、トイレや入浴時の着脱で転倒しやすい、物忘れが多くなったなどご自宅での困りごとを解決するために、身体機能や生活スタイルに合わせて個々のプログラム

を立て、取り組んでいただいています。卓球やダーツ、手芸や書道など日々のレクリエーションにも、身体機能、認知機能を高める目的を絡め、楽しみながら活動いただける工夫を行っています。



生活機能ステップアップ型リニエデイサービス藍住  
住所：〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須 77-1  
TEL：088-677-9926 FAX：088-677-9928

各事業所の詳しい情報はWEBで検索

リニエ デイサービス



・・・リニエおたよりへのご意見、ご感想はこちら・・・

リニエおたよりは皆さまとともに作る広報紙を目指しています。ご意見、ご感想などございましたら郵送・メールFAX・スタッフへのご伝言など、様々な方法でお待ちしております。

【リニエグループ広報】 メールアドレス：pr@linie-group.jp FAX：06-6684-8906

